



Recette tarte aux canneberges



1. Rincez et égouttez les canneberges. Mettez-les dans une casserole avec le sucre et 15 cl d'eau. Faites compoter à feu doux 15 min.
2. Déroulez un des 2 rouleaux de pâte sur un moule à tarte en conservant le papier de cuisson. A l'aide d'un couteau tranchant, découpez des bandes de pâte de 2 cm de large dans le second rouleau.
3. Préchauffez le four à 180° (th 6). Étalez la compote refroidie sur la pâte dans le moule. Décorez avec les lanières de pâte. Badigeonnez-les au pinceau avec le jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau.
4. Glissez au four et faites cuire 35 min. Dégustez tiède ou froid.
5. Conservez la tarte au frais et bon appétit !

ingrédients

- 2 rouleaux de pâte brisée pur beurre
- 350g de canneberges
- 200g de sucre
- 1 jaune d'œuf



LA FÊTE DE THANKSGIVING !



Thanksgiving est une fête célébrée aux états-unis le quatrième jeudi de novembre.

Au 17ème siècle lorsque les pères fondateurs des états-unis sont arrivés en amériques ils ont été accueillis par les amérindiens qui leur ont enseigné les techniques de chasse, pêche et culture. L'année suivant leur arrivée, les pères fondateurs ont décidé d'organiser un banquet pour remercier dieu et les amérindiens pour leur aide. Ainsi cette fête est à la fois religieuse et culturelle, on célèbre ce qu'on a reçu au cours de l'année. Thanksgiving signifie « Merci pour les dons ».

Au menu des festivités on retrouve traditionnellement : la dinde farcie sauce cranberries, le cornbread, la purée de patates douces, le maïs grillé et en dessert la pumpkin pie.

MENUS DE NOVEMBRE

LUNDI 3

Céleri vinaigrette
Emincé de poulet paprika
Poêlée pdt, champignons
Vache picon
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Galette jambon fromage

MARDI 4

Carottes au citron
Beignets de calamar
Epinards à la crème
Chanteneige
Purée de coing

IDEE DU SOIR Curry de patate douces

MERCREDI 5

Chou blanc vinaigrette
Sauté de porc
Coquillettes
Petit suisse arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Quiche aux épinards

JEUDI 6

Salade de lentilles
Haché de veau au jus
Jardinière de légumes
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Gratin de pâtes au cheddar

VENDREDI 7

Duo de haricots
Couscous végété
Semoule
Fromage blanc nature
Purée banane

IDEE DU SOIR Lasagne au potiron

LUNDI 10

Betterave vinaigrette
Quenelle nature sce curry
Pommes risollées
Mini cabrette
Purée pomme

IDEE DU SOIR Risotto brocolis

MARDI 11

FERIE

IDEE DU SOIR Parmentier à la volaille

MERCREDI 12

Salade PDT
Sauté de bœuf sauce BBQ
Carottes vichy
Gouda
Purée poire

IDEE DU SOIR Parmentier à la volaille

JEUDI 13

Salade iceberg
Blanc de poulet à la crème
Gratin de chou-fleur
Camembert
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Gratin de pâtes au cheddar

VENDREDI 14

Céleri vinaigrette
Blanquette de la mer
Blé aux petits légumes
Petit suisse nature
Purée pruneau

IDEE DU SOIR Tarte aux poireaux

LUNDI 17

Carotte bio ciboulette
Goujon poulet corn flakes
Haricots verts/flageolet
Petit cotentin
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Oeuf cocotte aux épinards

MARDI 20

Chou blanc au miel
Boulettes d'agneau
Coquillettes
Croc'lait
Purée fraise

IDEE DU SOIR Velouté de lentilles corail et coco

MERCREDI 21

Taboulé
Colin sce crème estragon
Pommes vapeur
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Soufflé au fromage

JEUDI 22

Macédoine vinaigrette
Gratin de brocolis
Riz
Petit suisse arôme
Gâteau d'anniversaire

IDEE DU SOIR Pizza ball

VENDREDI 23

Betteraves
Sauté de porc dijonnaise
Petits pois
Pont l'Evêque AOP
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Gratin de gnocchis sauce tomate

LUNDI 24

Chou rouge aux raisins
Omelette
Purée de céleri
Saint Môret
Purée banane

IDEE DU SOIR Quiche lorraine

MARDI 25

Salade verte
Bœuf bourguignon
Semoule
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Crumble de légumes

MERCREDI 26

Céleri vinaigrette
Jambon blanc
Lentilles
Vache qui rit
Purée de pomme

IDEE DU SOIR Soupe paysanne

JEUDI 27

Salade de haricots blancs
Emincé de volaille jus
Duo légumes (potiron navet béchamel)
Chanteneige
Fruit

IDEE DU SOIR Gratin Dauphinois

VENDREDI 28

Salade de PDT
Colin sauce aurore
Epinards béchamel
Bûche de chèvre
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Wok de nouilles sautées aux légumes

LUNDI 1

Brocolis vinaigrette
Blanc de volaille sce champignons
Haricots verts persillés
Petit suisse nature
Purée fraise

IDEE DU SOIR Cannellonis à la ricotta

MARDI 2

Betteraves
Moules au curry
Pommes vapeur
Vache picon
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Flan de patates douces aux épices

MERCREDI 3

Salade cœurs de palmier
Haché de veau
Semoule
Yaourt nature
Purée poire

IDEE DU SOIR Crème de poireaux

JEUDI 4

Carottes râpées bio
Haricots rouges sauce tomate
Riz
Saint-Nectaire AOP
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Croquettes de légumes

VENDREDI 5

Salade de tortis
Emincé poulet moutarde
Gratin de chou-fleur
Chanteneige
Purée pruneau

IDEE DU SOIR Risotto crémeux au camembert

MENUS DE DECEMBRE

LUNDI 8

Macédoine vinaigrette
Pâtes carbonara
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Velouté de butternut au curry

MARDI 9

Taboulé
Omelette
Epinards béchamel
St Môret
Compote abricots

IDEE DU SOIR Riz cantonnais

MERCREDI 10

Salade de haricots verts
Veau marenco
Purée PDT
Emmental
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Gratin de blettes

JEUDI 11

Salade Iceberg
Sauté de veau oignons
Lentilles
Camembert
Purée de pomme

IDEE DU SOIR Flan de carottes

VENDREDI 12

Chou blanc vinaigrette
Colin sce hollandaise
Gratin de brocolis
Petit suisse nature
Gâteau d'anniversaire

IDEE DU SOIR Lasagnes parisiennes

LUNDI 15

Farandole de crudités
Poisson pané
Petits pois
Tartare
Purée banane

IDEE DU SOIR Pommes de terres farcies

MARDI 16

Salade verte
Gratin de macaronis
au fromage
Yaourt sucré
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Tarte à la courge

MERCREDI 17

Céleri vinaigrette
Emincé de poulet au curry
Haricots beurre
Rondelé
Purée de fraise

IDEE DU SOIR Croque Monsieur

JEUDI 18

NOËL
Mousseron canard
Blanc de volaille morilles
Gratin Dauphinois
Bûche
Crème de chataignes et champignons

IDEE DU SOIR

VENDREDI 19

Salade cœurs de palmier
Rôti de porc sce madère
Riz
Petit suisse arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Gratin de chou-fleur au gouda

LUNDI 22

Carottes râpées
Lasagne
aux légumes
Cantafrais
Salade de fruits

IDEE DU SOIR Tortilla aux pommes de terre

MARDI 23

Potage légumes
Paupiette de dinde
Semoule
Yaourt arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Potage saint-germain

MERCREDI 24

Salade de lentilles
Boulettes d'agneau
Chou fleur persillé
Petit moulé
Fruit

IDEE DU SOIR Endives gratinées au jambon

JEUDI 25

FERIE

IDEE DU SOIR

VENDREDI 26

Betteraves
Filet de lieu sce curry
Haricots verts
Fromage à la coupe
Purée de poire

IDEE DU SOIR Blé en risotto

LUNDI 29

Chou rouge aux raisins
Aiguillettes de poulet
Coquillettes
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Velouté de carottes au gingembre

MARDI 30

Céleri vinaigrette
Colin au citron
Brocolis béchamel
Emmental
Purée pomme

IDEE DU SOIR Flamenckuch

MERCREDI 31

Salade iceberg
Boulettes de veau
Pommes vapeur
Chantailou
Fruit

IDEE DU SOIR Endives gratinées au jambon

JEUDI 01

FERIE

IDEE DU SOIR

VENDREDI 02

Macédoine vinaigrette
Falafels
Epinards à la crème
Vache picon
Purée de banane

IDEE DU SOIR Risotto potiron bacon

ZONE A

Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles



CHOCOLAT CHAUD DE NOËL

ingrédients

- 150g chocolat noir
- 20g de crème liquide
- 50cl de lait entier
- 1 c à c de cannelle

1. Verser le lait entier ainsi que la crème liquide dans une casserole.
2. Faites chauffer jusqu'à ébullition.
3. Cassez le chocolat pâtissier en morceaux et déposez-les dans une autre casserole.
4. Versez doucement le mélange lait-crème bouillant sur les carrés de chocolat. Remuez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les morceaux de chocolat aient entièrement fondu.
5. Une fois le chocolat chaud est bien homogène, saupoudrez la cannelle et mélangez bien.
6. Bon appétit !

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

LEGENDE

- Pêche durable
- Certifié Label Rouge
- Vraiment cuisiné
- Produit issu de l'agriculture biologique
- Toutes les vinaigrettes sont maison
- Repas anniversaire
- Producteurs locaux
- Hauts-de-Villiers - (10)
- Les Fermes du Ravillon - (89)
- La ferme de Noue - (89)
- Morvan Salaison - (89)
- Impéry volailles - (58)
- Repas à thème
- Repas végétarien
- Appellation Origine Protégée
- * Plat contenant du porc (un plat sans porc sera proposé comme alternative)
- ° Viande origine France
- haute valeur environnementale